

La cocina de España y Latinoamérica



P-Seminar aus der Oberstufe des Lessing-Gymnasiums in
Neu-Ulm von 2019-2021

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis..... 1

Vorwort..... 2

Entradas/Vorspeisen + Snacks..... 3

 Gazpacho 4

 Mandelsuppe mit Oliven 5

 Knoblauchsuppe 6

 Champiniones rellenos 7

 Gambas 8

 Empanadillas 9

 → Pico de Gallo dazu 10

 Quesadillas 11

Platos Principales/Hauptspeisen 12

 Quinoa 13

 Tacos 14

 → Pico de gallo dazu 10

 Arroz chaufa 15

 Gemüsepaella 16

 Tortilla de patatas 17

 Aji de gallina 18

 Rocoto Relleno 19

 Schweinefleisch in Mandelsoße 20

Postres/Nachspeisen..... 21

 Frixuelas de Asturias 22

 Churros 23

 Tostada con salsa de nueces 24

 Café de olla..... 25

Schule geht durch den Magen!

Ein knurrender Magen ist bekanntlich genauso schlimm wie eine aufgebrachte Schulklasse.

Und in beiden Situationen hilft mitunter eine kleine Stärkung.

Dass Lehrer*innen und Schüler*innen gut kochen und dabei sogar ihr fachliches Wissen einsetzen können, beweist unser P-Seminar. In unserem selbsterstellten Kochbuch wollen wir einen Einblick in die große Vielfalt der spanischen und lateinamerikanischen Küche geben.

Uns war es wichtig einfache und schnelle Rezepte auszuwählen, damit auch Kochanfänger sofort erste Erfolge erzielen können. Die Gerichte wurden von uns gekocht und die Rezepte anhand unserer Erfahrungen mit unseren Tipps und vielen eigenen Fotos vervollständigt. Wir selbst haben viel Nützliches gelernt und wissen zumindest, dass wir dann im Studium in unseren ersten eigenen Wohnungen nicht nur von Pasta mit Pesto leben müssen!

Viel Spaß beim Lesen und Nachkochen wünscht

das P-Seminar *La Cocina de España y Latinoamérica* des Lessing-Gymnasiums:

Erik Arnold, Vincent Bernath, Sarah Danci, Koray Düzgün, Ursula Fandio Nkwayep, Samuel Ginikandu, Isabell Grasnick, Tim Hanselmann, Yasmin Kamaci, Lara Kneer, Viktoria Lux, Michelle Peißig, Nazar Pelit, Michal Roszak, Carolin Scheuer & Jovana Stefanovska (unter der Leitung von Julia Mayr-Einfalt)



Entradas/Vorspeisen + Snacks



Gazpacho – kalte Gemüsesuppe



40 min + mind. 1 ½ h Kühlen

Zutaten für 4 Portionen

- 200g Weißbrot, alternativ geht auch gut Toastbrot
- 100 ml Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 750g reife Fleischtomaten, alternativ Strauchtomaten
- 1 Gurke
- 1 Paprikaschote (rot/gelb/grün)
- Salz
- 2 EL Rotweinessig

Pro Portion: 1800 kJ/430 kcal

Zubereitung

- Von dem Weißbrot 50g beiseitelegen, den Rest zerpfücken. In eine Schüssel füllen und mit Olivenöl beträufeln. Knoblauch schälen und darüber pressen. Mit Kreuzkümmel bestreuen, durchmischen und etwa 30 min ziehen lassen.
- Inzwischen Fleischtomaten überbrühen, häuten, quer halbieren, entkernen (ganzes glibberiges Innenleben entfernen) und den Stielansatz entfernen. ½ Tomate in kleine Würfel schneiden und kalt stellen. Den Rest grob zerschneiden und in den Mixer geben oder mit dem Pürierstab pürieren.
- Gurke schälen, ein Drittel davon klein würfeln, den Rest in grobe Stücke schneiden und zu den Tomaten in den Mixer geben.
- Paprikaschote putzen, waschen und ebenfalls ein Drittel davon in kleine Würfel schneiden. Den Rest grob zerschneiden und mit dem eingeweichten Brot und den anderen Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.
- Das Püree durch ein grobes Sieb streichen. Gazpacho nach Belieben mit ¼ l Wasser aufgießen und mit Salz und Essig abschmecken. Mindestens 1 Stunde kalt stellen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken und falls nötig nachwürzen.
- Das restliche Weißbrot ebenfalls in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel füllen. Die Gazpacho mit dem gewürfelten Gemüse und dem Brot servieren. Diese Zutaten streut sich dann jeder nach Belieben selbst auf seine Gazpacho.

Lieber nur 1 bis 2 Knoblauchzehen nehmen oder sogar ganz weglassen (roher Knoblauch ist sehr intensiv)

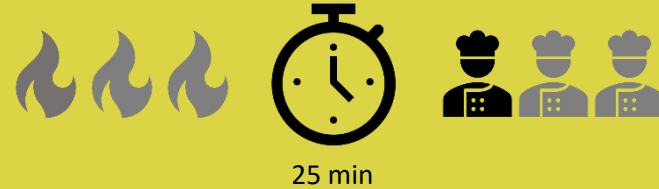
An sehr heißen Sommertagen zusätzlich Eiswürfel in die Gazpacho geben

Das grobe Sieb kann größere Stücke der Paprikahaut herausfiltern, wenn diese nicht gewünscht sind

Die große Menge Gemüse verspricht mehr Suppe, als schließlich entsteht → am besten als Zusatz /Vorspeise servieren



Mandelsuppe mit Oliven



Zubereitung

ZUTATEN

6 Knoblauchzehen
50g grüne Oliven
ohne Stein
1 Bund Petersilie
4 EL Olivenöl
200g geriebene
Mandeln
1l Fleisch- oder
Gemüsebrühe
2 TL Paprikapulver
(edelsüß)
2 Scheiben Weißbrot
oder Toastbrot

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder durchpressen.
2. Die Oliven ebenfalls sehr fein schneiden.
3. Die Petersilie fein hacken, einen kleinen Teil zum Bestreuen beiseite legen.
4. ca. 2EL Olivenöl im Topf erhitzen und die Oliven, die Petersilie und den Knoblauch darin andünsten. ACHTUNG: Nicht zu heiß werden lassen, sonst wird der Knoblauch braun und bitter. Lieber weniger Hitze, der Knoblauch darf nicht braun werden. Nun die Mandeln zugeben und mitbraten, bis sie fein duften. Mit der Brühe aufgießen.
5. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver abschmecken und ohne Deckel bei schwacher Hitze 10 Minuten sanft köcheln lassen.
6. Das Brot in kleine Würfel schneiden und mit dem übrigen Öl knusprig rösten. Mit der übrigen Petersilie unter die Suppe mischen, abschmecken und servieren.

Spanische Knoblauchsuppe



30 min

Zubereitung

Zutaten (für 2 Portionen)

- 4 Stk Knoblauchzehen
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 Eigelb
- 1 Schuss Olivenöl
- 1 EL Petersilie, gehackt

- Knoblauchzehen schälen und in kleine Stücke schneiden. Toastbrot in Würfel schneiden
- Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Knoblauchstücke darin anrösten
- Die gewürfelten Toastbrotsciben in eine Pfanne geben und bräunen
- Die Gemüsebrühe angießen, alles gut miteinander verrühren (die Toastbrotwürfel noch nicht dazugeben) und die Suppe zugedeckt für 20 Minuten köcheln lassen
- Die Suppe in einem Mixer zu einer sämigen Suppe passieren
- Zum Schluss ein Eigelb vom Eiweiß trennen, mit etwas Suppenflüssigkeit verquirlen und dann vorsichtig in die Suppe einrühren, um diese zu binden (Achtung: Die Suppe muss heiß sein, darf aber nicht mehr kochen!)
- Nun die fertige Suppe mit den gebräunten Toastbrotwürfeln und der Petersilie servieren und genießen 😊



Champiñones rellenos



15 min + 15 min im Ofen

Zutaten für 6 Portionen

- 150g Butter
- 2 Knoblauchzehen
fein gehackt
- 6 große Champignons
Stiele entfernen
- 100g Semmelbrösel
- etwas Thymian, Salz & Pfeffer
- 1 Ei, leicht verquirlt

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Butter schaumig rühren und den gehackten Knoblauch untermischen. Die Champignons mit der Öffnung nach oben auf ein Backblech legen und 2/3 der Knoblauchbutter darauf verteilen.
2. Die restliche Knoblauchbutter in einer Pfanne zerlassen und die Semmelbrösel bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren goldbraun rösten. (Achtung! Die Pfanne nicht zu heiß werden lassen, sonst wird der Knoblauch bitter!) Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ei zufügen und gründlich untermischen.
3. Die Semmelbrösel Mischung auf die Pilzhüte verteilen. Im Ofen bei 15 Minuten, bis die Pilze weich sind und die Füllung goldbraun ist. Warm servieren!

Marinierte Gambas



40 min



Zutaten für 8 Portionen

- 1 mittelgroße Zwiebel, längs in Scheiben geschnitten
- 5 Knoblauchzehen
- 500 ml Olivenöl
- 4 chiles serranos, die Samen entfernt und die Schoten in Ringe geschnitten
- 4 Lorbeerblätter
- 2 TL getrockneter Oregano
- 2 Thymianstengel
- 250 ml Weißweinessig
- 1,5 kg Garnelen, geschält und den Darm entfernt
- Salz

Zubereitung

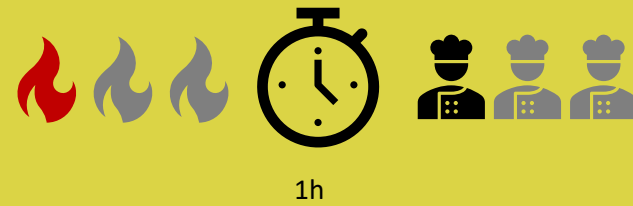
- Zwiebeln und Knoblauch in Heißem Öl glasig werden lassen
- Chilischoten, Lorbeerblätter, Oregano, Thymian, Pfefferkörner, Essig und Salz nach Geschmack zugeben
- Gründlich Umrühren
- Marinade 10 Minuten leise köcheln lassen
- Garnelen hinzufügen und 5 Minuten garen
- Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen
- Wenn möglich vor dem Servieren einige Zeit kaltstellen



Essig behutsam dosieren, zu viel Essig übertönt den Geschmack.

Im Optimalfall vor dem Servieren 2-3 Stunden kaltstellen

Empanadillas



Zutaten für 6/7 Personen

- 2 El Olivenöl (+ Einfetten)
- 500g Blattspinat (Tiefgekühlt)
- 2 Knoblauchzehen (Gehackt)
- 8 Sardellenfilets in Öl
- 2 El Rosinen (Freiwillig, man kann auch die Hälfte mit und die Hälfte ohne machen)
- 40g Pinienkerne
- Salz und Pfeffer
- 450g Blätterteig (Tipp: nicht Tiefgekühlt)
- Mehl (zum Bestäuben)
- 1 Ei

Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen (Ober und Unterhitze)
2. Blattspinat fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Spinat hineingeben. Drei Minuten abgedeckt bei mittlerer Hitze erwärmen. (gelegentlich rühren) Knoblauch hacken und Sardellen klein schneiden und ebenfalls in den Topf hineinmischen. Nach einer Minute den Topf vom Herd nehmen.
3. Rosinen dazugeben (hier kann man auch die Spinatfüllung in zwei Schüsseln teilen und Rosinen nur zu einer Hälfte hinzufügen), Pinienkerne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles abkühlen lassen.
4. Jetzt den Blätterteig ausrollen und eine Dicke von 3mm erreichen. Mit einer runden Ausstechform (Plätzchenform, Glas, etc.), den Teig ausstechen bis kein Teig mehr da ist.
5. Nun 1-2 Teelöffel Spinatfüllung auf den Blätterteigkreis setzen. Am Ende den Teig am Rand mit Wasser abstreichen und zusammenfalten. Es entsteht ein Halbkreis/Halbmond. Nur noch die Teigtaschen mit den Fingern gut zusammendrücken und auf das Blech setzen.
6. Das Ei verquirlen und die Teigtaschen bestreichen. Im Backofen 15 Minuten gold backen.
7. Genießen!!



Pico de Gallo



10 min

Zutaten

- 5 Tomaten
- 1 Bund Koriander/Petersilie
- 1 kleine rote Zwiebel
- ca. 2 EL Limettensaft
- ca. 1 EL Olivenöl
- ein kleines Stück frische Chili (nach Belieben)
- Salz
- Zucker

Zubereitung

- **Die Tomaten entkernen und fein würfeln.**
- **Koriander oder Petersilie mit den Stielen fein hacken.**
- **Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.**
- **Die Chili sehr fein schneiden**
- **Alles vermengen und mit Limettensaft, Öl, Salz, Zucker und Chili (nach Belieben) abschmecken.**



Spinat-Pilz-Quesadillas



30 min

Zutaten für 16 Stück

- 250g TK-Blattspinat
- 150g braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzähe
- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer
- 3 Msp. Chilipulver
- 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 4 Große Weizentortillas
- 150g geriebener Mozzarella

Zubereitung

Den Spinat antauen lassen, währenddessen die Pilze putzen, sauber reiben und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und getrennt fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebel goldgelb anbraten. 1 EL hinzugeben und heiß werden lassen, dann die Pilze und den Knoblauch hinzugeben und unter Rühren bei hoher Hitze 1-2 min. braten.

Den Spinat hinzugeben, mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Kreuzkümmel würzen und unter Rühren bei mittlerer Hitze garen, bis der Spinat auftaut und die Flüssigkeit verdampft ist. Den Topf vom Herd nehmen und die Spinat-Pilz-Masse leicht abkühlen lassen.

2 Tortillas bis dicht an den Rand mit Spinat-Pilz-Masse belegen, darüber den Käse verteilen. Die beiden anderen Tortillas auflegen, leicht andrücken und oben ganz dünn mit 1/2 EL Öl bepinseln. Den Rest Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Erste Quesadilla mit der Seite ohne Öl nach unten einlegen und bei mittlerer Hitze 2 Minuten backen, wenden und weitere Minuten 2-3 Minuten backen. Herausnehmen, achteln und die zweite Quesadilla genauso backen. Herd abschalten. Paella mit einem Küchentuch abdecken und 5-8 Minuten ruhen lassen. Zitrone vierteln. Zitronenschnitze auf der Paella verteilen und servieren.



So gelingt das Wenden der Tortillas am besten:

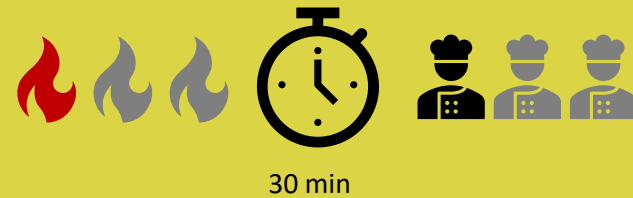
Einen großen Teller auf die Pfanne legen. Dann zusammen die Pfanne mit dem Teller blitzschnell umdrehen. Schließlich die Tortillas in die Pfanne rutschen lassen



Platos Principales/Hauptspeisen



Quinoa - Käse-Qinotto



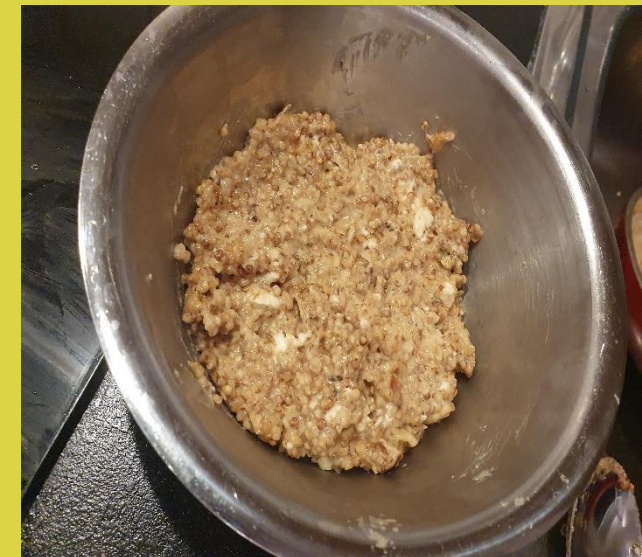
30 min

Zutaten für 4 Personen:

- 4 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- ½ TL (gemahlener) Kreuzkümmel
- 100g Quinoa (weiß)
- 200ml Kaffeesahne oder ungesüßte Kondensmilch
- 200g Feta-Käse
- 100g Cheddar/Gouda
- Minze-Blätter (optional)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Das Olivenöl zuerst erhitzen. Dann die Zwiebel sehr, sehr klein schneiden (oder mit der Reibe zerkleinern) und anbraten bis sie goldgelb ist. Nach ca. 8 Minuten den zerdrückten Knoblauch und den Kreuzkümmel zur Pfanne hinzugeben.
- Nach weiteren 2 Minuten (Achtung, dass der Knoblauch nicht braun wird) Quinoa und Kaffeesahne/Kondensmilch hineinmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nun wird die Temperatur gesenkt und für 5 Minuten köcheln gelassen. Des Weiteren wird der Feta-Käse in die Masse verteilt, bis er warm wird. Der Backofen wird auf Ober- und Unterwärme eingestellt und auf 200 Grad Celsius vorgeheizt.
- Die Pfanne vom Herd nehmen und die Masse in eine Auflaufform geben. Cheddar/Gouda mit der Reibe zerkleinern und obendrauf streuen. Die Auflaufform im Backofen einschieben und warten bis der Käse schmilzt, Bläschen bildet und eine schöne, goldene Kruste bekommt.
- Mit oder ohne Minze servieren. Guten Appetit!



Tacos de Chorizo



Zutaten für 12 Tacos

- 1 mexikanische Chorizo
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleines Bund Radieschen
- 1 Reife Avocado
- 2-3 Limetten
- 1 kleines
Bund Koriandergrün
- 150g Schafskäse (Feta)
- 12 kleine Maistortillas

Zubereitung

- Avocado schälen und Kern entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Das restliche Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend die Limetten heiß waschen und in Achtel schneiden; den Saft von einem Limettenviertel über der Avocado ausdrücken damit das Fruchtfleisch nicht braun wird. Das Koriandergrün waschen, trocknen und grob hacken. Schafskäse mit einer Gabel zerbröseln.
- Tortillas erwärmen und warmhalten.
- Chorizo in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne anbraten.
- Alle Zutaten auf den Tortillas verteilen und direkt servieren.



Das Koriandergrün darf man je nach Geschmack auch weglassen!

Arroz Chaufa



30 min

Zutaten für 3-4 Personen:

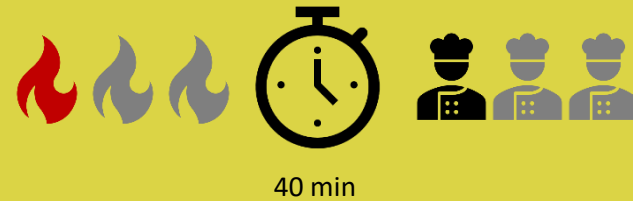
- 2 Tassen Reis
- 250g Hähnchenbrust (gewürfelt)
- 10 Frühlingszwiebeln
- ½ Paprikaschote (rot, gewürfelt)
- 3 Eier
- 1 EL Milch
- 1 TL Knoblauch
- Öl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- Reis wie gewohnt kochen
- Die Eier mit der Milch verquirlen, würzen und in der Pfanne als Eierkuchen braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in kleine Würfel (1cm auf 1cm) schneiden.
- Hähnchenbrust anbraten, etwas würzen und aus der Pfanne nehmen.
- Den Knoblauch, die Frühlingszwiebeln, die Paprika und den Eierkuchen anbraten
- Nach ca. 3 Minuten mit dem Reis alles vermischen und bei Bedarf nochmal etwas nachwürzen



Paella mit Gemüse der Jahreszeit



40 min

Zutaten für eine Pfanne mit 38 cm Durchmesser

- 1 kg saisonales Gemüse (grüne Bohnen, Zucchini, Paprikaschoten, Artischocken, grüner Spargel, Blumenkohl, Brokkoli, dicke Bohnen, Blattspinat, Mangold, Tomaten, frische, weiße Bohnen etc.)
- 6-8 Knoblauchzehen
- 4-5 EL fruchtiges Olivenöl nativ extra
- Ca. 120g Tomaten oder 2 EL Tomatenpüree
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Briefchen Safranfäden (0,1g),
guter & günstiger Ersatz ist Kurkuma
- Meersalz
- 350g Reis, am besten Bomba, ersatzweise Langkorn
- 4 Zweige Rosmarin
- 1 unbehandelte Zitrone

Zubereitung

- Gemüse je nach Sorte vorbereiten: Grüne Bohnen in kleinfingerlange Stücke schneiden. Zucchini in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Paprikaschoten längs halbieren; Kerne, Strunk und weiße Stege entfernen, Paprika in 2 cm breite Streifen schneiden. Artischocken bis aufs Herz entblättern, Spitze bis zum hellgrünen Blätterrund abschneiden, Artischocken vierteln. Spargel in kleinfingerlange Stücke schneiden. Blumenkohl oder Brokkoli in kleine Röschen zerteilen. Bohnen enthülsen. Blattspinat- und Mangoldblätter in 2 cm breite Streifen schneiden. Ganze Tomaten ungehäutet auf einer feinen Gemüsereibe reiben.
- Knoblauchzehen schälen.
- Olivenöl in einer Paella-Pfanne oder einer anderen, flachen Pfanne erhitzen. Die Gemüsebrühe nebenbei in einem separaten Topf aufkochen lassen. Gemüse in der Reihenfolge der Gardauer entsprechend in die Pfanne zugeben: Zuerst Paprikastreifen im heißen Öl unter stetigem Umwenden langsam anbraten. Das dauert gut und gern 5-8 Minuten. Artischockenviertel zugeben und weitere 6-8 Minuten mitbraten. Knoblauchzehen, weiße und grüne Bohnen zugeben und unter Rühren 3-5 Minuten mitbraten. Geriebene Tomaten oder Tomatenpüree, Paprikapulver und Safran bzw. Kurkuma zugeben. Verrühren und sofort heiße Gemüsebrühe oder Wasser auffüllen, salzen und bei starker Hitze 8-10 Minuten kochen.
- Reis gleichmäßig über Kreuz in die Pfanne rieseln lassen. So lässt sich der Reis besser mit einem Löffel in der Pfanne verteilen. Bei starker Hitze 10-12 Minuten kochen lassen. Rosmarinzweige auf die Paella legen. Bei mittlerer bis schwacher Hitze weitere ca. 15-20 Minuten offen köcheln, bis die Flüssigkeit völlig verdampft bzw. vom Reis aufgesogen ist.
- Herd abschalten. Paella mit einem Küchentuch abdecken und 5-8 Minuten ruhen lassen. Zitrone vierteln. Zitronenschnitze auf der Paella verteilen und servieren.



Zitronenschnitze
passen super zum
Gericht, also
unbedingt
mitservieren ☺

Der Knoblauch wird
durchs Kochen
weich und kann
problemlos
mitgegessen
werden

Artischocken aus dem
Glas erst ganz zum
Schluss hinzugeben –
so werden sie kurz vor
dem Servieren
erwärmt

Tortilla de patatas



40 min

Zutaten für eine Pfanne mit
28 cm Durchmesser

- 1 kg Kartoffeln
- 6-7 Eier
- 1 große Zwiebel
- 500ml Öl
- Salz

Zubereitung

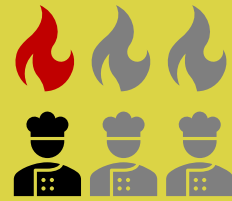
- Kartoffeln waschen, schälen und in ungleiche Stücke schneiden.
- Beschichtete Pfanne mit dem Öl vorheizen.
- Die Zwiebel klein schneiden und zusammen mit den Kartoffeln in die Pfanne geben. Das Ganze ordentlich salzen, da die Kartoffeln viel Salz aufnehmen.
- Bei mittlerer Temperatur ca. 30min die Kartoffeln garkochen. Das Ganze immer mal wieder wenden.
- In der Zwischenzeit 6-7 Eier in einer Schüssel aufschlagen und verquirlen.
- Die fertigen Kartoffeln in einen Sieb geben und das überschüssige Öl abtropfen lassen. Am besten ein Gefäß zum Auffangen des Öles verwenden.
- Die abgetropfte Kartoffelmasse in die Schüssel mit den Eiern geben und alles gut vermischen.
- Die Kartoffel-Eimasse in die erwärmte beschichtete Pfanne geben und ca. 2-3 min anbraten lassen.
- Die Pfanne samt Masse auf einen Teller stürzen und vorsichtig die Masse wieder in die Pfanne gleiten lassen. Nun noch die zweite Seite 2-3min anbraten und die fertige Tortilla auf einen großen Teller geben



Am besten die
Kartoffeln direkt in
die Pfannen schneiden

Das Öl kann nach dem
Herausbraten der
Kartoffeln aufgefangen
und wiederverwendet
werden

Aji de Gallina



40 min

Zutaten

1 kg Hähnchenbrust
400g Kondensmilch (1 Dose)
75 ml intensiv fruchtiges Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 gelbe Paprika
1 kleine rote Chilischote
1 Zwiebel (gehackt)
7 Scheiben weißes Toastbrot
(mit oder ohne Rinde)
4 Walnüsse (klein gehackt)
4 EL Parmesankäse (gerieben)
0,5 TL Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer

Für die Gemüsebrühe:

1 Lauch
1 Stück Staudensellerie
1 Mohrrübe

Zur Dekoration:

schwarze Oliven & hartgekochte Eier nach Geschmack

Zubereitung

5 Tassen Wasser in einen Topf geben.
Die Mohrrübe, den Staudensellerie und den Lauch in kleine Stücke geschnitten (oder die Gemüsebrühe) ins Wasser geben, aufkochen.
Die Hähnchenbrust in ganzen Stücken dazu geben. Das Ganze köcheln, bis die Hähnchenbrust durch ist, dann herausnehmen.
Mit einer Tasse der Brühe die Toastbrotsscheiben ca. 3 Min. einweichen. Den Rest der Brühe brauchen wir noch!
Die Zwiebel klein hacken und mit dem Olivenöl anbraten.
Den Knoblauch, die Paprika und die Chilischoten mit dem Mixer zerkleinern und dazu geben. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Min köcheln. Das Toastbrot (nicht ausgedrückt!) dazugeben und weitere etwa 8 Min. köcheln lassen.
Das Hähnchen mit der Hand (oder mit Messer) in kleine Stücke zerpfücken und in die Pfanne geben.
Die Kondensmilch, den Käse und die Walnüsse dazu geben.
Den Rest der Brühe dazu geben, Menge nach Augenmaß (je nachdem wie dickflüssig die Sauce werden soll). Unter Rühren aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.
Das Aji auf einen Teller geben, mit den Oliven und hartgekochtem Ei dekorieren. Dazu gekochte und geschälte Kartoffeln oder Reis servieren.
¡Buen provecho!



Tipp: Wenn es schnell gehen muss empfehlen wir fertige Gemüsebrühe zu verwenden.

Rocoto Relleno



50 min

Zutaten für 4 Personen

- 4 frische Rocoto (ersatzweise rote, möglichst scharfe Paprikaschoten)
- 2 hartgekochte Eier
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Ajipulver gelb, ersatzweise Paprikapulver
- 500g Rinderhackfleisch
- 1 TL Oregano
- 4 Oliven
- 4 Scheiben Käse geeignet zum Überbacken, z.B Gouda oder Cheddar
- einige Rosinen

Zubereitung

- Die Rocoto oder die Paprikaschoten oben aufschneiden (oberer Teil dient später als Hut), entkernen und in einem Topf mit Salzwasser ein wenig dünsten.
- Zwiebel, Rosinen und Knoblauch klein schneiden, andünsten und dann das Hackfleisch hinzufügen.
- Mit Paprikapulver, Oregano und nach Belieben Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nun die in Scheiben geschnittenen Eier untermischen und alles in die Paprikaschoten füllen.
- In jede Rocoto eine Olive hineindrücken, eine Scheibe Käse auflegen und den Hut aufsetzen.
- In einer Auflaufform nun die gefüllten Rocoto ca. 30 Min. im Backofen garen lassen.

Am besten mit
Folienkartoffeln oder
Kartoffelgratin
servieren.

Zwar gibt es kein
Rocoto in Deutschland
zu kaufen, aber keine
Sorge! Auch mit roter
Paprika schmeckt es
großartig!

Schweinefleisch in

Mandelsauce



25 min

Zutaten

- 500g Schweinefilet
- 1x unbehandelte Orange
- 1x rote Zwiebel (klein)
- 2x Knoblauchzehe
- 50g entkernte Oliven
- 4 EL Olivenöl
- 50g geriebene Mandeln
- 80ml trockener Sherry (ersatzweise Fleischbrühe)
- Rosenscharfes Paprikapulver oder Chili

Zubereitung

- Das Fleisch trocken tupfen und in 2cm große Würfel schneiden.
- Die Orangenschale fein abreiben und den Saft auspressen.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Die Oliven in feine Ringe schneiden.
- Das Fleisch in zwei Portionen anbraten, Knoblauch und Zwiebel dazugeben und 1-2 Minuten mitbraten.
- Mandeln, Orangensaft, Orangenschale und Sherry hinzugeben, die Oliven untermischen und mit Salz und Paprika abschmecken.
- Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garen lassen.



Postres/Nachspeisen



Frixuellos – asturische Crepes



10 min + 1h

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Eier
- 500ml Milch
- 1 Prise Salz
- 125g Mehl
- etwas Olivenöl

Zubereitung

- Die Eier in einer Schüssel mit der Milch und dem Salz gut verquirlen. Dann das Mehl dazu sieben. Mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verschlagen und eine Stunde ruhen lassen.
- In einer Eisenpfanne 1 TL Olivenöl erhitzen und 1/8 der Teigmasse einfüllen. Wenn die Unterseite leicht gebräunt ist, Pfannkuchen wenden und fertig backen. Aus der Pfanne heben und warm stellen, bis alle 8 Pfannkuchen gebacken sind.
- Die Pfannkuchen dann mit Marmelade bestreichen, einrollen und sofort servieren



Mit etwas
Puderzucker auf die
fertigen Crepes
wird der
Geschmack süßer

Churros



45 min – 1 Stunde

Zutaten

- Churros:
- ¼ TL Salz
- 50ml Öl
- 100g Mehl
- 3 Eier
- 2 EL Zucker
- Öl zum Frittieren
- Spritzbeutel oder Gefrierbeutel
- Schokoladensauce:
- 125g Zartbitterschokolade
- 100ml Sahne
- Alternative zur Schokoladensauce:
- Zimtucker

Zubereitung

- 175ml Wasser mit Salz in einem Topf erhitzen. Das Öl hinzugeben und rühren. Das ganze Mehl auf einmal hineinwerfen und mit einem Holzkochlöffel rühren, bis ein fester Teig entsteht. Nachdem der Teig fest ist, noch 2 Minuten bei mittlerer Hitze den Teig „abbrennen“ (Brandteig). Der Topf sollte eine weiße Schicht am Boden bilden, das ist das abgebrannte Mehl.
- Vom Herd nehmen. Die Eier einzeln hinzufügen und mit dem Handrührgerät umrühren (es dauert sehr lange, bis alle Eier komplett eingemischt sind)
- In einem Topf oder in einer Fritteuse Öl hinzugeben und erhitzen. Das Öl ist bereit, wenn sich Bläschen an beispielsweise einem Holzzahnstocher bilden. Den Teig in einem Spritzbeutel/Gefrierbeutel füllen und individuell, lange Stränge herausdrücken und ins Öl dazugeben.
- Die Churros 3-4 Minuten goldgelb frittieren und wenden. Herausnehmen und auf ein Papierstück abfetten lassen.
- Die Sahne in einem Topf aufkochen und vom Herd nehmen. Die Schokolade in Stücken dazugeben und schmelzen lassen.
- Die fertigen Churros auf Teller anrichten und zusammen mit der Schokoladensoße servieren. Ohne Schokoladensauce: Die Churros mit Zimtucker bestreuen.
- Guten Appetit! 😊

Tostada con Salsa de nueces



1,5 h – 2 h

Zutaten für 3-4 Personen:

- 1,5l Milch
- 50g Butter
- 200g Zucker
- 3 Zimtstangen
- 1 Zitrone
- 7 Eier
- 125g Speisestärke
- Walnuss-Sauce:
- 250ml Milch
- 50g Walnusskerne
- 45g Zucker
- 1 Zimtstange
- 1 TL Zimt
- Zum Ausbacken:
- 2 Eier
- Mehl
- Garnieren:
- 20g Zucker
- 1TL Zimt
- Walnüsse

Zubereitung

1. Für die Tostadas: Ein Liter Milch mit dem Zucker, der Butter, den Zimtstangen und der frisch geschnittenen Zitronenschale kochen lassen. Nach 3 Minuten können die Zitronenschalen und die Zimtstangen entfernt werden.
2. Jetzt müssen die Eier getrennt werden und nur das Eigelb wird benötigt. Das Eigelb in einer Schüssel schlagen und die restliche Milch und die Stärke zugeben (Tipp: Die Stärke davor in die Milch geben und einrühren). Diese homogene Mischung nun zu der heißen Milch vorsichtig geben. Weitere 5 Minuten im Topf kochen lassen, dabei immer umrühren.
3. Die Pudding-artige Creme auf einer Platte oder einem Teller verteilen und 30-40 Minuten ruhen lassen.
4. Für die Sauce: Die Walnüsse zerbröseln (in einem Mörser, in einem Gefrierbeutel kleinschlagen, in der Verpackung „kneten“). In einem Topf 250 ml Wasser mit den Zimtstangen und dem Zimt erwärmen. Danach die gehackten Walnusskerne dazugeben und kochen lassen, bis die Masse glatt ist. Dann die Zimtstangen entfernen.
5. In einem anderen Topf die Milch mit dem Zucker erhitzen und löffelweise die Milchemischung zur Nussmischung dazugeben. 20 Minuten kochen lassen und ständig rühren.
6. Nach den 30.40 Minuten, die feste Creme mit einem Ausstecher (nach Wahl) oder mit einem Messer schneiden. Wenn man will kann man hier aufhören und direkt zu Schritt 8 springen.
7. 2 Eier in einer Schüssel verquirlen. Mehl in einer anderen Schüssel geben. Das Ausgeschnittene von Schritt 5 jetzt ins Mehl und anschließend in dem verquirlten Ei wenden und in Öl FRITTIEREN (wichtig! Braten funktioniert nicht gut)
8. Das Resultat mit Zimtzucker bestreuen und die Walnuss-Sauce übergießen.
9. Schön mit Walnüssen dekorieren und genießen!



Cafè de olla



10 min

Zutaten für 1l Kaffee (ca. 4 Tassen)

- 50g Rohrzucker
- 1 Zimtstange
- 5 Nelken
- 1 Bio-Orangenscheibe
- 60g Kaffeepulver
- 1l Wasser
- Sieb

Zubereitung

- Gib den Rohrzucker, die Zimtstange, die Nelken und die Orangenscheibe mit dem Wasser in einen Topf und lass die Mischung für 5 Minuten köcheln
- Füge das Kaffeepulver hinzu und lass den Kaffee aufkochen
- Nimm ihn vom Herd und lass ihn abgedeckt für weitere 5 Minuten ziehen
- Gieße den Kaffee dann durch ein feines Sieb in die Tassen

Für die Optik kann
man optional eine
weitere
Orangenscheibe und
eine Zimtstange in
die Tasse geben